Ailece Ekran Planı

Veli bilgilendirme notu · Ortaokul (5–8. sınıf)

Okul: Sınıf:

Ekran süresi tartışmaları çoğu zaman süre bittiği anda başlar. Kural önceden, birlikte ve yazılı olarak belirlendiğinde her akşam yeniden pazarlık etmek gerekmez. Bu not evde uygulayabileceğiniz basit bir plan önerir; bunun için bir uygulama kullanmanız gerekmez.

5 adımda aile planı

1. **Sakin bir anda konuşun.** Çocuğunuza ekranı neler için kullandığını sorun; kuralları birlikte, tek cümleyle yazın.
2. **Okul günü ile hafta sonunu ayırın.** İki ayrı günlük süre, çoğu aile için tek bir sayıdan daha gerçekçidir.
3. **Ekranların kapanacağı saati sabitleyin.** Yemek masası gibi ekransız alanlar ailedeki herkes için geçerli olabilir.
4. **Ekran dışı zamanı da yazın.** Her güne küçük bir etkinlik: spor, kitap, arkadaşlar, evde bir sorumluluk.
5. **Haftada bir 10 dakika gözden geçirin.** Neyin işlediğini konuşun; her hafta yalnız bir şeyi değiştirin.

Haftalık planımız

Gün	Ekran süresi	Ekranlar kapanır	Ekran dışı plan
Pazartesi			
Salı			
Çarşamba			
Perşembe			
Cuma			
Cumartesi			
Pazar			

Ailemizin kuralları

1. _____
2. _____
3. _____

İlk hafta kontrolü

- ☐ Kurallar yazıldı ve görünür bir yere asıldı.
- ☐ Çocuk kuralları kendi cümlesiyle anlatabiliyor.
- ☐ İstisnalar (bayram, proje, hastalık) konuşuldu.
- ☐ Haftalık gözden geçirme günü belirlendi.

Daha fazla rehber ve yazdırılabilir plan: alika.tr/rehber

Bu not, AliKa ebeveyn kontrolü uygulamasının geliştiricisi ErenKa Software tarafından hazırlanmıştır. Planı uygulamak için bir uygulama gerekmez; uygulama kullanmak tamamen isteğe bağlıdır. İletişim: destek@alika.tr